



10月 献立表



今月のいなべ市産の 食材を使った日

いなべ市産の食材を使用した日は
献立名の横に「」マークが
ついています。

月	火	水	木	金
10月の給食目標 旬 の食べものを 知ろう！	10月の給食目標は、「旬」の 食べものを知ろうです。旬の食べ ものは「おいしく」そして「栄養 たっぷり」です！献立表の中から  マークを探してみましょう！	1 オムレツ カラフルサラダ 牛乳 黒糖パン ポーク ビーンズ	2 ししゃもフライ (小1～2年 ①本/他 ②本) たくあん和え 牛乳 ごはん けんちん汁 	3 焼き餃子 (小1～2年 ①個/他 ②個) 春雨サラダ 牛乳 ごはん ねぎごま スープ
6 お月見 大福 卵焼き ごぼうサラダ 牛乳 ごはん お月見汁 *お月見献立*	7 さんまのかば焼き 昆布和え 牛乳 ごはん なめこの みそ汁 	8 ささみの ピリ辛和え 中華麺 牛乳 小型基準パン 野菜たっぷり 塩ラーメン	9 ホイコーロー 牛乳 ごはん わかめ スープ	10 さばの塩焼き 切干大根の煮物 牛乳 ごはん すまし汁 
13  スポーツの日	14 ひじきそぼろ丼 牛乳 さつまいもの みそ汁  	15 ミートボール (小1～2年 ①個/他 ②個) ツナサラダ 牛乳 ミルクパン カレー スープ	16 黒はんぺんフライ ゆかりキャベツ 牛乳 ごはん 具たくさん みそ汁	17 ぶりの照り焼き おかか和え 牛乳 ごはん 高野豆腐の 卵とじ *三重地物一番給食の日*
20 さわらの西京焼き かおり和え 牛乳 ごはん 里芋の そぼろ煮 	21 ひよこ豆の キーマカレー 牛乳 ひよこ豆の キーマカレー シーザー サラダ	22 海藻 サラダ 牛乳 小型パインパン 鮭のクリームパンネ 	23 中華丼 牛乳 中華丼 卵スープ	24 かぼちゃコロッケ ごま和え 牛乳 ごはん あおさの みそ汁
27 鶏肉のさっぱり煮 じゃこ和え 牛乳 ごはん 豆腐と わかめの みそ汁	28 いわしのおろし煮 のり和え 牛乳 ごはん 肉じゃが	29 ホキフライ ゆでキャベツ 牛乳 ソース 基準パン 野菜 スープ	30 照り焼きハンバーグ さっぱり和え 牛乳 ごはん 大根の みそ汁	31 いかのしモン揚げ 五目豆 牛乳 ごはん きのこ汁 